

# Instructies voor het verbinden en dragen van de Garmin smartwatch



Universiteit  
Leiden  
The Netherlands



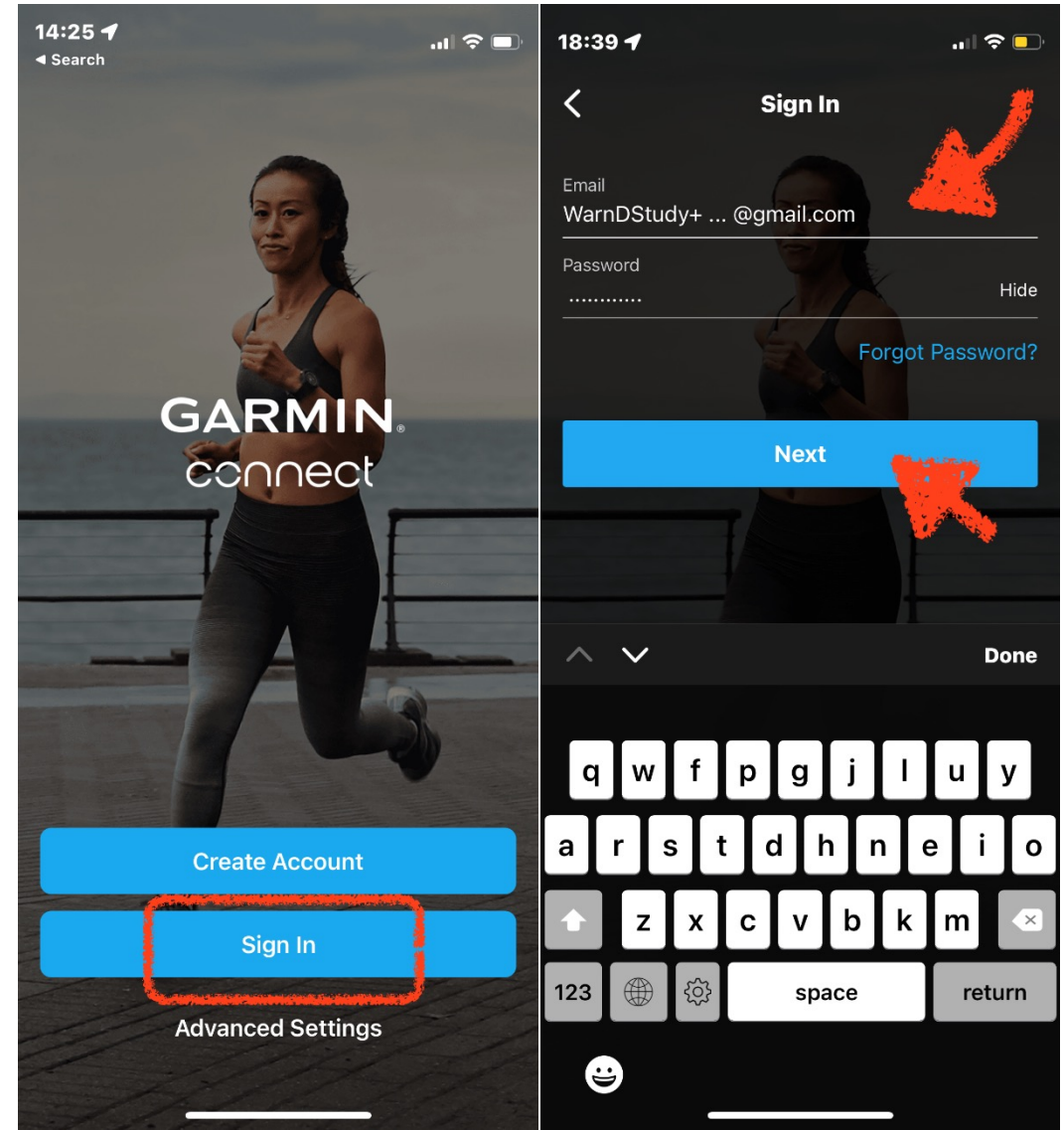
# 1. Het horloge opladen

- Gebruik de oplader in jouw pakketje om je horloge op te laden. Knijp het clipje samen en zorg dat de draadjes (1) goed contact maken met de verbindingsplaatjes van het horloge (2).
- Je zou het scherm moeten zien oplichten.

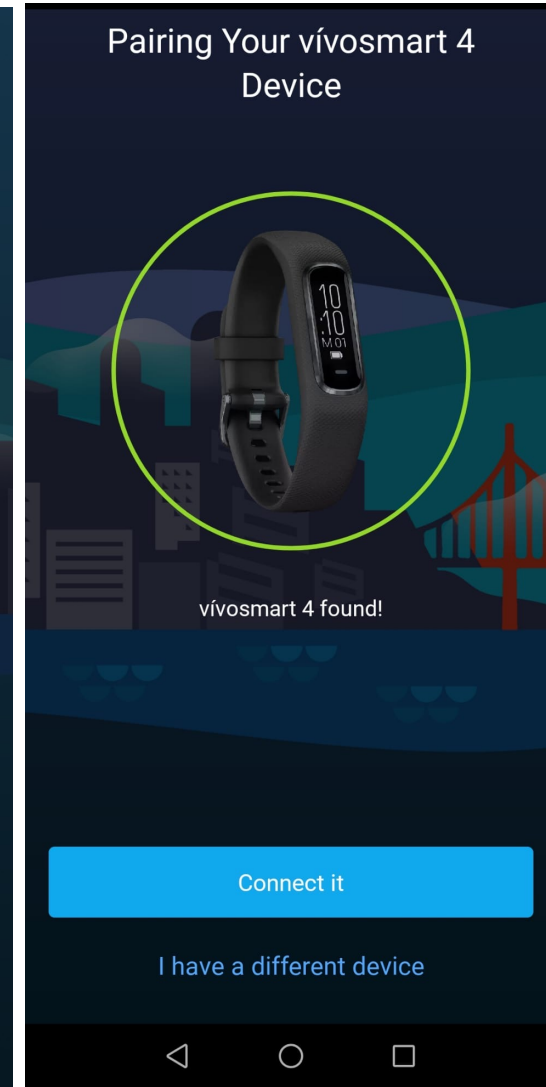
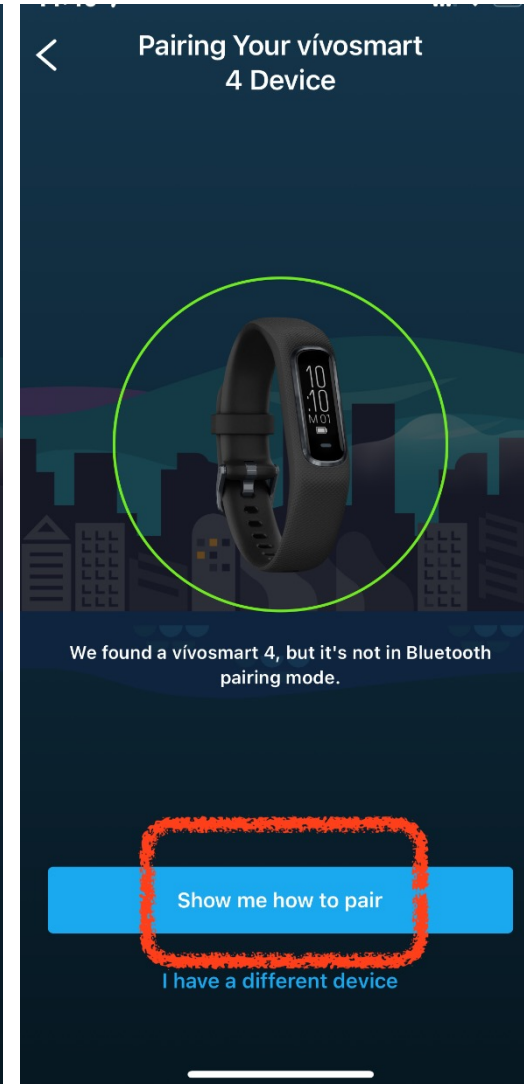
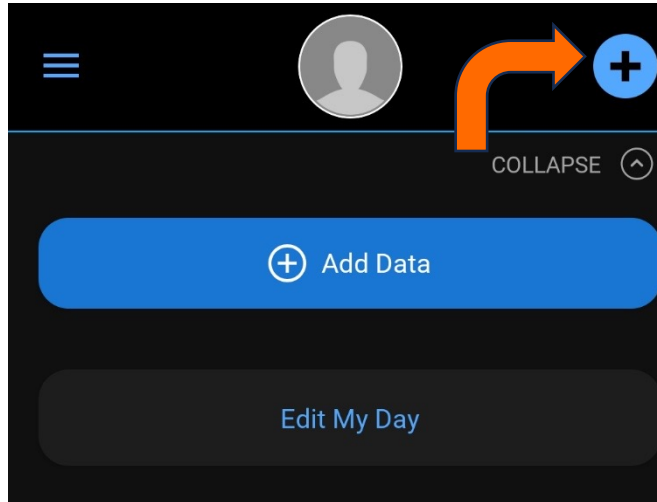


## 2. Open Garmin Connect

- Zorg ervoor dat Bluetooth is ingeschakeld op je telefoon. *Probeer niet* je horloge via de bluetooth instellingen van je telefoon te verbinden, maar gebruik hiervoor de volgende instructies.
  - In sommige gevallen moet je eerst toestemming geven voor de locatie om het scannen via Bluetooth in te schakelen.
- Open de Garmin Connect app, die je vanuit de App/Playstore hebt geïnstalleerd.
- Als je dat nog niet hebt gedaan, log je in met je **WARN-D account gegevens** die je eerder per e-mail hebt ontvangen.



# 3. Verbind je horloge



Begin in de Garmin Connect app met het koppelen van je horloge:

- Selecteer "+" om uw smartwatch toe te voegen
- Selecteer 'Vivosmart 4'

## Pairing Your vívosmart 4 Device

Link **Connect** with vívosmart 4

CANCEL

OK

Connect it

I have a different device

## Bluetooth pairing request

Usually 0000 or 1234

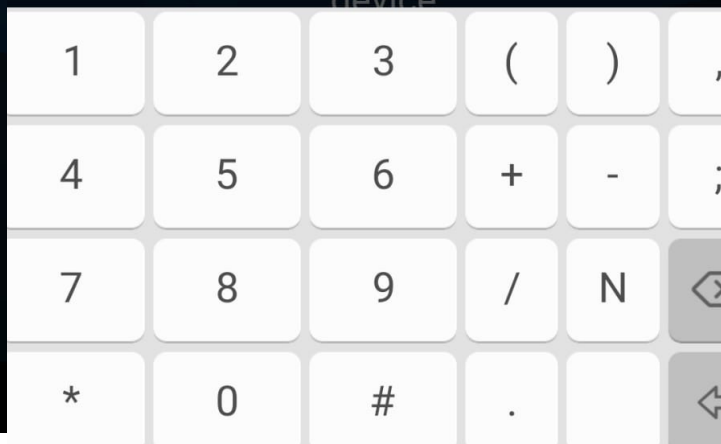
PIN contains letters or symbols

You may also need to enter this PIN on the other device.

Allow access to your contacts and call history

CANCEL

OK



- Volg de instructies in de Garmin App om het horloge te verbinden.
- **Op je horloge** zie je een **zescijferige PIN**. Vul deze PIN in in de Garmin App.
- Lees de instructies op de volgende paginas voordat je verdere instellingen configureert.

## Device Already Linked

This device is already linked  
to another Garmin Connect  
account.



To use it, we must reset  
the device and erase its  
current data to link it to your  
account.

Reset This Device

Cancel

De app herkent mogelijk dat dit horloge eerder is gebruikt met een ander gebruikersaccount.

Selecteer in dat geval "**Reset this device**" / "Standaardinstellingen herstellen" om door te gaan.

## Connecting your vívosmart 4



Completing setup of your vívosmart 4 device

Cancel

## Primary Wearable

Your Primary Wearable is the main data source for daily health metrics such as steps, stress and sleep. vívosmart 4 is your current Primary Wearable.



Would you like to update your Primary Wearable to vívosmart 4?

Selecteer "Yes"



Yes

No

## ← When do you typically sleep?

Enter your typical bed and wake times to help your vívosmart 4 device track your sleep.



Bedtime

23:00



Wake Time

23:59

Want to receive notifications between these times?

No

Yes

Next



De app kan vragen om toegang tot agenda, gesprekslogboek en sms-berichten. Jij mag zelf kiezen of je deze features wil gebruiken.

← Almost done! Sync your device.

Your vivosmart 4 will sync periodically throughout the day and when you open the app.



Sync Now

# Synchroniseer je smartwatch

Klik op "Sync now" en je smartwatch is verbonden.

# 4. Vereiste en optionele instellingen

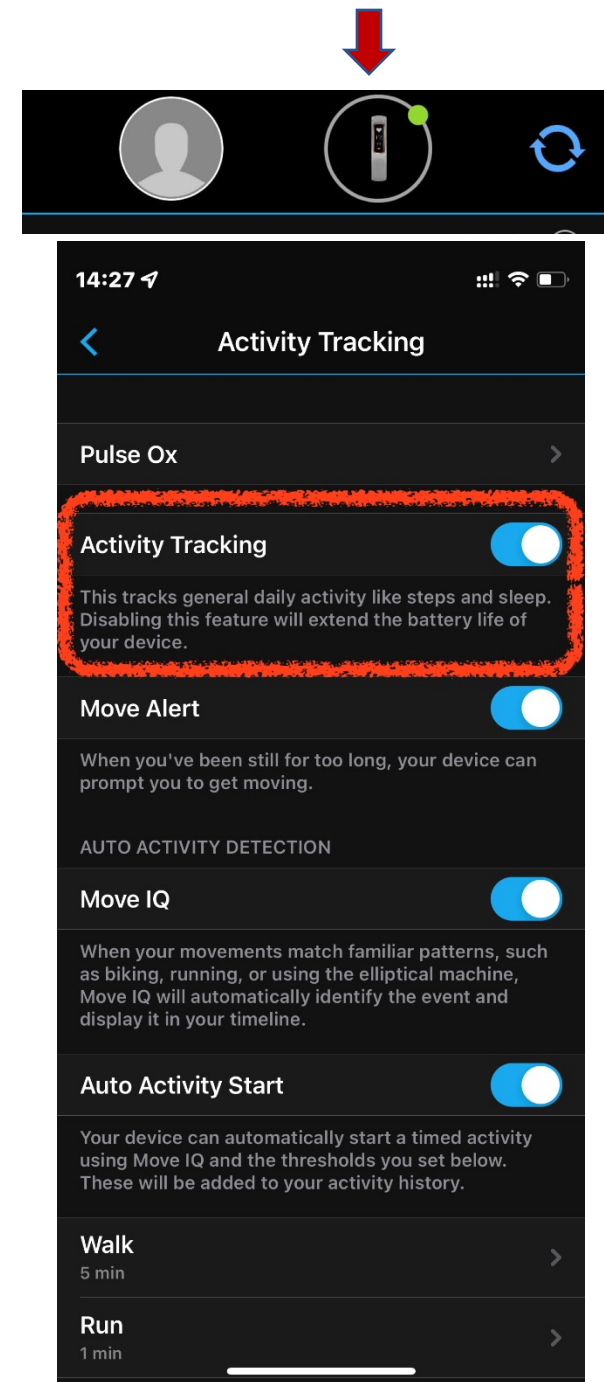
- Voor jouw deelname aan WARN-D mag je de smartwatch gebruiken en verkennen zoals je wil, op enkele kleine uitzonderingen na.
- We geven hierna enkele instructies over hoe je het horloge moet dragen tijdens jouw deelname aan WARN-D.
- We zullen dan alle **vereiste instellingen** uitleggen die je moet configureren of controleren.
- Daarna laten we je enkele **optionele instellingen** zien die we aanbevelen, maar die je ook kunt negeren.

# 5. Het horloge dragen tijdens WARN-D

- Het horloge moet goed om je pols passen, zet hem **niet te strak** en **niet te los**.
- Draag het horloge **zo vaak mogelijk**, bij voorkeur 24 uur per dag. Je kunt hem dragen tijdens het slapen, douchen en zwemmen. Draag het horloge **niet waar het gevaarlijk kan zijn** (bijv. klimmen, vechtsporten, of voetbal wedstrijden) of in situaties waar de horloge kapot zou kunnen gaan (bijvoorbeeld in de sauna).
- Houd het horloge **schoon en droog** om huidirritatie te voorkomen. Zorg ervoor dat je je huid en het horloge grondig droog maakt na het douchen of sporten.
- Laad het horloge ongeveer om de vijf dagen op, het liefst wanneer je gewoonlijk **niet heel actief** bent (bijv. wanneer je tv kijkt of achter je bureau zit).

# 6. Vereiste instellingen

- Geef in de gebruikersinstellingen van de Garmin app (≡ → Setting → User Setting) je werkelijke **gewicht, lengte en geboortejaar** aan om de nauwkeurigheid van de metingen van het horloge te verbeteren.
- Geef aan of je het horloge aan uw **linker- of rechterarm** draagt
- Sta de Garmin App toe de Bluetooth van uw telefoon te gebruiken
- **Activeer "Activity Tracking"** (klik op het horloge symbool → activity tracking)



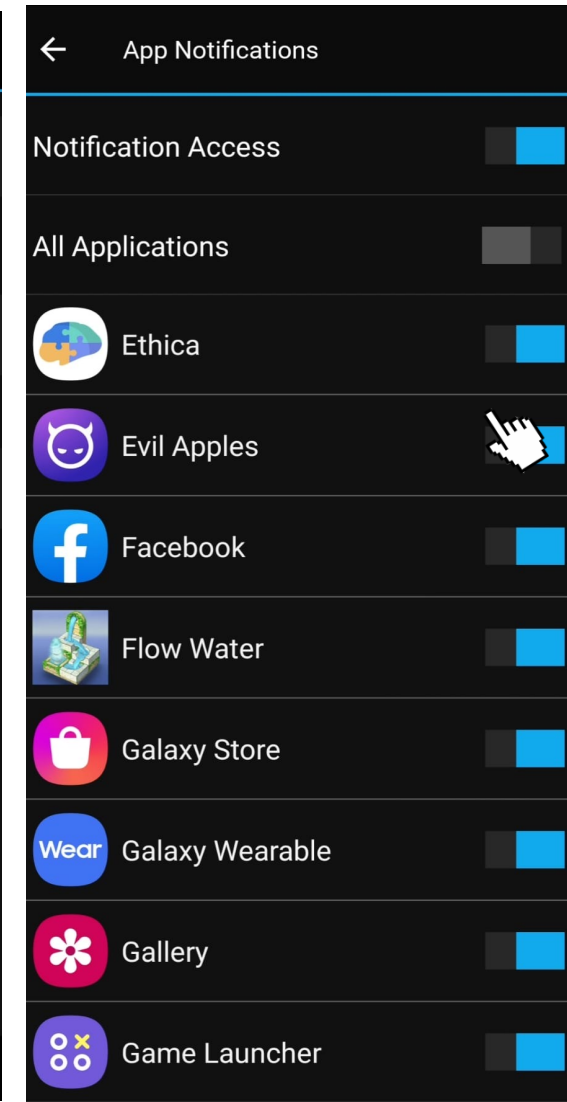
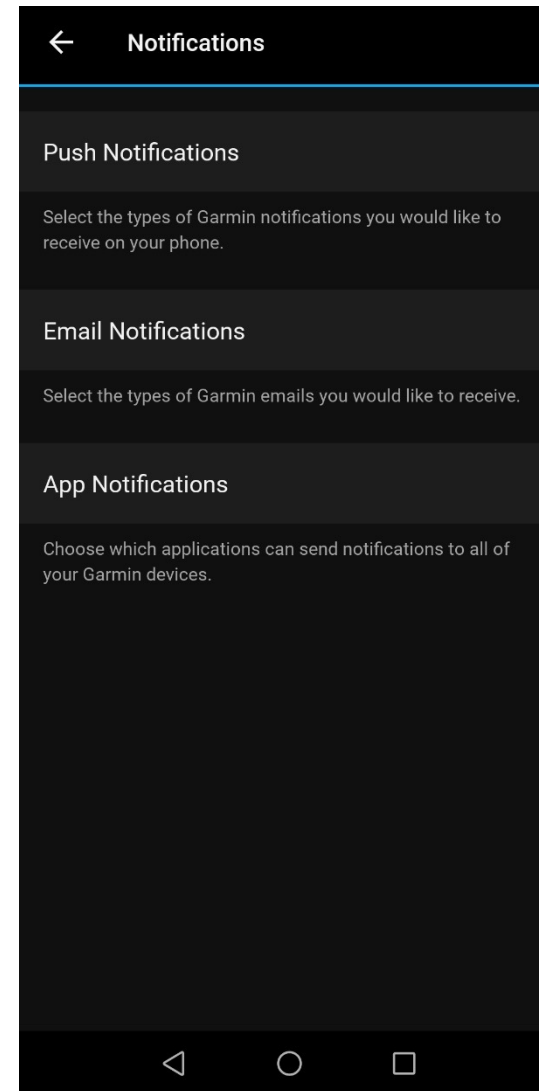
# 7. Optionele instellingen

Pas de volgende instellingen aan jouw voorkeuren aan. Je bent vrij om deze instellingen in de loop van tijd weer te wijzigen:



- Meldingen ontvangen (bijv. Alarms, Smart Notifications, Relax Reminders)
- Activiteitsmeldingen (bijv. Move Alerts, Move IQ, Auto Activity Start, Pulse OX tracking)
- Verbinden met de GPS van je telefoon voor toegang tot weersvoorspellingen en het tracken van outdoor trainingen. GPS data worden niet opgeslagen of gebruikt voor WARN-D.

# 8. Ethica meldingen

- Op sommige Android-telefoons kun je meldingen van specifieke apps toestaan. We raden aan om Ethica-meldingen op jouw horloge toe te staan, zodat je onze Ethica-vragenlijsten niet mist.
- Let op: om Ethica-meldingen op je horloge te ontvangen, moet je Ethica-meldingen ook op je telefoon inschakelen (≡ → Settings → Notifications → App Notifications).  
**Horlogemeldingen werken niet wanneer je telefoon in de *Niet storen modus* staat.**
- Helaas zijn Ethica-specifieke horlogemeldingen niet beschikbaar voor iPhone-gebruikers.



# 9. Tip: Niet storen

- Vind je het schermlicht of de trillingen van het horloge vervelend, probeer dan de *'Do not disturb'*-modus van het horloge te gebruiken, bijvoorbeeld tijdens het slapen.
- Op het display van je horloge: selecteer "-", selecteer , selecteer , selecteer "on"
- Meer informatie over alle beschikbare instellingen is te vinden in de handleiding van het horloge:

[https://www8.garmin.com/manuals/webhelp/vivosmart4/NL-NL/vivosmart\\_4\\_OM\\_NL-NL.pdf](https://www8.garmin.com/manuals/webhelp/vivosmart4/NL-NL/vivosmart_4_OM_NL-NL.pdf)